

전 엄마 젖을 먹고 자라는 아기에요



제발 **엄마 젖만** 주세요.

아기 \_\_\_\_\_ 엄마 \_\_\_\_\_

♥ 물이나 음료를 별도로 준비할 필요가 없습니다. ♥

생년월일 \_\_\_\_\_ 생년월일 \_\_\_\_\_ 시간 \_\_\_\_\_

출생 신장 \_\_\_\_\_ 의사 \_\_\_\_\_ 성별 \_\_\_\_\_

### 모유 수유 성공을 위한 5가지 수칙

1. 출산 후 1시간 이내에 젖을 물립니다. 출산 후 아기와 엄마가 바로 신체 접촉을 할 수 있도록 엄마 품에 안게 해 달라고 요청합니다.
2. 아기와 같은 방에서 함께 지냅니다. 아기와 친숙해지고 아기를 돌볼 수 있도록 밤낮으로 아기와 같은 방에서 지냅니다. 출산 후 바로 이렇게 엄마와 아기가 시간을 함께 보내는 것은 모유를 수유하는데 있어 대단히 중요합니다.
3. 모유는 1시간 30분에서 3시간마다, 아니면 아기가 배가 고파하는 것처럼 보이면 먹입니다.
4. 출생 후 첫 1개월동안은 고무 젓꼭지를 물리지 않습니다. 고무 젓꼭지를 사용하는 아기는 젖을 자주 찾지 않을 수도 있습니다. 아기가 배가 고파하는 것 같으면 바로 젖을 물리고 가능한 한 충분히 빨립니다.
5. 도움이나 지원이 필요할 때 연락할 수 있는 전화번호를 문의합니다. 모유 수유에 관한 모든 질문은 중요하며, 퇴원 후 특히 그러합니다! 아래에 전화번호를 기입하십시오.  
WIC 클리닉 \_\_\_\_\_ 기타 지원 연락처 \_\_\_\_\_

**엄마젖을 통해 아기는 최상의 건강으로 인생을 시작합니다 - 감사합니다!**

본 기관은 모든 사람에게 평등한 기회를 부여합니다. 워싱턴주 WIC은 차별대우를 하지 않습니다.

이 출판물은 장애인 여러분들이 요청할 경우 다른 형식(예: 점자)으로 입수하실 수 있습니다.

요청하시려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 1-800-833-6388)으로 전화하십시오.

전 엄마 젖을 먹고 자라는 아기에요



제발 **엄마 젖만** 주세요.

아기 \_\_\_\_\_ 엄마 \_\_\_\_\_

♥ 물이나 음료를 별도로 준비할 필요가 없습니다. ♥

생년월일 \_\_\_\_\_ 생년월일 \_\_\_\_\_ 시간 \_\_\_\_\_

출생 신장 \_\_\_\_\_ 의사 \_\_\_\_\_ 성별 \_\_\_\_\_

### 모유 수유 성공을 위한 5가지 수칙

1. 출산 후 1시간 이내에 젖을 물립니다. 출산 후 아기와 엄마가 바로 신체 접촉을 할 수 있도록 엄마 품에 안게 해 달라고 요청합니다.
2. 아기와 같은 방에서 함께 지냅니다. 아기와 친숙해지고 아기를 돌볼 수 있도록 밤낮으로 아기와 같은 방에서 지냅니다. 출산 후 바로 이렇게 엄마와 아기가 시간을 함께 보내는 것은 모유를 수유하는데 있어 대단히 중요합니다.
3. 모유는 1시간 30분에서 3시간마다, 아니면 아기가 배가 고파하는 것처럼 보이면 먹입니다.
4. 출생 후 첫 1개월동안은 고무 젓꼭지를 물리지 않습니다. 고무 젓꼭지를 사용하는 아기는 젖을 자주 찾지 않을 수도 있습니다. 아기가 배가 고파하는 것 같으면 바로 젖을 물리고 가능한 한 충분히 빨립니다.
5. 도움이나 지원이 필요할 때 연락할 수 있는 전화번호를 문의합니다. 모유 수유에 관한 모든 질문은 중요하며, 퇴원 후 특히 그러합니다! 아래에 전화번호를 기입하십시오.  
WIC 클리닉 \_\_\_\_\_ 기타 지원 연락처 \_\_\_\_\_

**엄마젖을 통해 아기는 최상의 건강으로 인생을 시작합니다 - 감사합니다!**

본 기관은 모든 사람에게 평등한 기회를 부여합니다. 워싱턴주 WIC은 차별대우를 하지 않습니다.

이 출판물은 장애인 여러분들이 요청할 경우 다른 형식(예: 점자)으로 입수하실 수 있습니다.

요청하시려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 1-800-833-6388)으로 전화하십시오.

# I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby \_\_\_\_\_ Mom \_\_\_\_\_

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_ Time \_\_\_\_\_

Birth Length \_\_\_\_\_ Doctor \_\_\_\_\_ Gender \_\_\_\_\_

## 5 Tips for Breastfeeding Success

1. **Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
2. **Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
3. **Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
4. **Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
5. **Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:  
Your WIC Clinic \_\_\_\_\_ For other support \_\_\_\_\_

**Thank you for giving your baby a great start!**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.  
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).  
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.



Used with permission  
Colorado Department  
of Public Health  
and Environment



DOH 960-142  
August 2009  
English

# I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby \_\_\_\_\_ Mom \_\_\_\_\_

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_ Time \_\_\_\_\_

Birth Length \_\_\_\_\_ Doctor \_\_\_\_\_ Gender \_\_\_\_\_

## 5 Tips for Breastfeeding Success

1. **Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
2. **Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
3. **Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
4. **Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
5. **Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:  
Your WIC Clinic \_\_\_\_\_ For other support \_\_\_\_\_

**Thank you for giving your baby a great start!**

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.  
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).  
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.



Used with permission  
Colorado Department  
of Public Health  
and Environment



DOH 960-142  
August 2009  
English



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:

Office of Health Promotion

P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833

(360) 236-3736

**Sincerely,**

**Health Education Resource Exchange Web Team**